



第38号
令和4年1月

西区保健活動推進員会

会報

目次

保健活動推進員とは……………	1
令和3年度 活動報告……………	1~2
会長挨拶……………	2
委嘱状の交付式を開催……………	2
表彰受賞者……………	2

保健活動推進員とは…?

私たち「保健活動推進員(保活)」は、自治会・町内会からの推薦により、横浜市長から委嘱された、地域の健康づくり活動を行うボランティアです。

楽しくウォーキングや体操をしたり、血圧計や握力計、血管年齢測定器などの専用器具を使った健康チェックをしたりなど、西区に住んでいるみなさまが、楽しく健康づくりに取り組めるように、サポートしています。

各地区 正副会長(令和3年度から)



令和3年度活動報告

コロナ禍で活動が大きく制限される中でも活動を行っています。令和3年度の代表的な活動をご紹介します。



みなとみらい地区

YouTube生配信のセルフケア講習会

みなとみらい地区では、コロナ禍だからこそセルフケアについて考え直す機会として「生命まるごとホリスティック医学のセルフケア」と題した講習会を、会場+YouTube生配信という初の試みで開催しました。これからも、新しい生活様式に配慮しつつ、皆さまが地域の中で元気で楽しく暮らしていくお手伝いをしていきます。



第3地区

ころばんよ体操

第3地区では、主に「赤ちゃん教室」の補助と「ころばんよ体操」を藤棚ケアプラザにて行っています。「赤ちゃん教室」はコロナ禍の今は2部制をとり、地域の1才未満の赤ちゃんとお母さんをお誘いしています。「ころばんよ体操」では、消毒・マスクをして間隔をあけ、感染予防対策をとって体を動かし、楽しく交流できるよう実施しています。



第2地区

戸部公園からウォーキング

第2地区では、コロナ禍で思うような活動ができませんでしたが、毎月第2日曜日の10時に戸部公園に集合して行うウォーキングや、11月の「笑いヨガ講習会」を開催することが出来ました。

しかし感染予防の観点から、いつも参加いただいている方のみでの活動になりました。今後は福祉保健講座の開催も予定しています。



第一地区



正しい手洗いを学ぶための「手洗いチェック」

第一地区では、社会福祉協議会の子育て支援事業「とべとべサロン」において、年2回「ママの健康チェック」を行っています。今年は手洗いチェックとコロナ禍で注目されたパルスオキシメーター測定体験を行いました。手洗いチェックでは、予想以上の洗い残しに驚く方もいらっしゃいました。手洗い方法を再確認していただく良い機会になったと思います。

第4地区

手洗いチェックとホウ酸団子作り

第4地区では、手洗いチェックとゴキブリ駆除のためのホウ酸団子作りを行いました。手洗いチェックでは、普段の洗い方でどこに洗い残しがあるかを再確認できました。これを各町内会・自治会に展開するのですが、今年も新型コロナの影響で出来なかったところが多かったです。来年度こそは新型コロナの影響を受けずに活動が出来るようになることを願っています。



第五地区

スポーツウォーキング

第五地区では、7、8、12月を除く毎月第4土曜日に、健康づくり教室として、スポーツウォーキングを実施しています。赤レンガコースを始めとする4～5kmの3種類のコースを比較的早足で歩きます。事前の申し込みは必要なく、どなたでも当日気楽に参加できます。ステイホーム生活での運動不足解消の手段としての要望もあり、コロナ禍でも続けています。



第六地区

表彰受賞者のお祝い（後期はウォーキング会を実施予定）

第六地区では、9月の緊急事態宣言解除とともに活動を再開し、定例会では増田前会長の神奈川県保健衛生表彰知事表彰受賞と永年従事への謝辞、後期活動計画の確認を行いました。今年度、前期の活動は書面による自習と自主活動、後期は講演会「これからの高齢者医療」とウォーキング会「第六地区を歩こう!」を予定しており、着々と準備中です。



ご挨拶

会長 渡辺 正枝



今年度はコロナ禍のなか、各地区で感染症対策をしながらウォーキング等の活動を実施してきました。今後も、西区民の健康づくりに役立つ活動や情報発信を行っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

委嘱状の交付式を開催

令和3年4月9日

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、簡略化された式となりましたが、95名が委嘱を受け、2年の任期中で活動を開始しています。委嘱式当日は、寺岡西区長から委嘱状の交付とご挨拶をいただきました。



おめでとうございます。

表彰受賞者

令和2年度
神奈川県保健衛生表彰知事表彰

増田 芳子

(元 西区副会長・第六地区)

